les formations D'EXPERTS territorial

ADMINISTRATION GÉNÉRALE

Toutes nos formations sont éligibles au DIF !

PROGRAMMATION 2014

Gérer son stress

DURÉE : **1 JOUR**

PARIS
☐ 14/03
☐ 29/09

LYON
☐ 03/11

DÉTAIL DE LA FORMATION

Nommer le mal-être et connaître ce qui le provoque
La gestion du stress et des émotions
Les principales sources de mal-être au travail
Passation d'un test sur le stress et apport sur les indicateurs permettant d'apprécier son niveau de stress.

Affronter ses peurs et développer la confiance
La confiance en soi, la confiance dans les autres.
Exercices psycho-corporels sur la dépendance, la confiance, le dépassement des peurs et la fonction de la confiance et son importance dans les relations avec les collègues et les usagers ;

Prendre soin de soi
A partir du témoignage des stagiaires : comment réagit-on spontanément aux « mal-être » (stress, échecs, frustrations, traumas psychiques...) ? Par exemple :
Transférer l'agressivité sur soi-même, ses proches...
Le recours à l'oralité (alcool, grignotage, « chocolathérapie », cigarette, etc.)
S'assurer de sa puissance (rouler, acheter, aller chez le coiffeur, faire l'amour, etc.)
Les rituels de purification ou de « sas » (douche, prendre du temps entre le travail et chez soi, etc.)
Penser à autre chose (promenade en nature, activité artistique, bricolage, lire, spectacles, etc.)
Evacuer en se fatigant physiquement (activité d'endurance, jogging, vélo, etc.)
En parler à ses proches (famille, amis)
Relativiser, donner du sens à l'épreuve.
En quoi peut-on en tirer des principes d'action ? Rappel sur quelques principes d'hygiène de vie (sommeil, alcool, tabac, drogues). Bon et mauvais stress, bons et mauvais remèdes : une affaire clinique.

Construire son « bouclier anti-stress »
Exercice de découverte des principales ressources psycho-corporelles pour affronter les situations difficiles :
- l'ancrage du corps et son positionnement
- la respiration ventrale

A partir des découvertes précédentes auxquelles on pourra ajouter la constitution d'une « image-ressource », mise en place d'un « bouclier anti-stress » et expérimentation (comment on perd sa sérénité et comment on la retrouve). Repérage des ressources les plus adaptées à chacun.
Exercices permettant d'éprouver son « bouclier anti-stress » :
- Garder ou retrouver son calme face à un événement imprévu
- Maintenir sa concentration au sein de l'agitation.
- Les ressources de l'attention et de l'intention.

Que faire de ses émotions ?
Les émotions sont des ressources plus que des faiblesses. La fonction des émotions fondamentales.
La maîtrise des émotions particulièrement la peur et la colère...
La fonction cathartique de l'expression. Le trauma comme ce qu'on ne parvient pas à dire ou à représenter. Importance de l'écoute et de l'expression de son mal-être.
L'art de la "distanciation": ce que nous apprend la « résilience ».
Comment ne pas refouler ses émotions mais les laisser se manifester sans se laisser déborder par elles.
Comment manifester ses émotions sans entrer dans une relation conflictuelle avec autrui ...
Exercices psychocorporels sur les émotions.

Savoir rompre avec ses soucis
Les étapes qui conduisent à l'épuisement (burn-out). Savoir s'arrêter à temps.
Comment ne pas « exporter » son mal-être dans d'autres espaces et d'autres temps que ceux de la situation qui l'a produite : savoir cloisonner
Savoir se relaxer : exercice de relaxation praticable dans les plus mauvaises conditions (Méthode Jakobson).
Apport sur les grandes techniques de relaxation et réflexions communes sur le « lâcher-prise ».

Le contrat personnel d'évolution
Lors de la formation les stagiaires sont incités à tenir un « carnet de bord » personnel qui leur permettra de faire un diagnostic à partir d'une auto-évaluation des points faibles et des points forts relevés au cours du stage.
Elaboration et formalisation par chaque stagiaire, d'un contrat personnel d'évolution ; définition de ce que chacun veut faire évoluer ; repérage des « saboteurs internes » ; formalisation d'un projet de travail sur soi...

OBJECTIFS

- Connaître la nature des émotions, le phénomène du stress, savoir comment agir sur ses causes et sur ses conséquences, pouvoir en informer ses collègues
- Faire son propre diagnostic sur sa façon de réagir face aux difficultés du travail. Faire le point sur les comportements individuels inadaptés qui limitent l'efficacité de notre travail et le bien-être dans la vie professionnelle et personnelles.
- Découvrir des ressources personnelles, expérimenter des attitudes et connaître des méthodes facilement accessibles pour gérer son stress et ses émotions, et quand c'est nécessaire pour affronter les tensions en limitant les effets négatifs sur soi

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Lieu précisé lors de la convocation** (15 jours avant la date du stage)
- **Horaires 9H30 - 17H00**

Tél. : **04 76 65 61 00** - Fax : **04 76 65 79 98**
E-mail : **formation@territorial.fr**
Les Formations d'Experts Territorial - Espace Cévé
58 cours Becquart Castelbon
CS 40215 - 38516 VOIRON CEDEX

Vous êtes intéressé par cette formation en intra ? Contactez votre conseiller intra : **04 76 65 99 43** / **intra@territorial.fr**

Fiche d'inscription*

À RETOURNER PAR FAX AU **04 76 65 79 98**

Un abonnement à l'une des revues du Groupe Territorial vous est offert. **Merci d'indiquer votre choix :**

☐ LA LETTRE DU CADRE TERRITORIAL
☐ TECHNI.CITÉS
☐ LES CAHIERS JURIDIQUES
☐ LA REVUE DES MARCHÉS PUBLICS
☐ ACTEURS DU SPORT
☐ ASSOCIATIONS MODE D'EMPLOI
☐ LES FICHES PRATIQUES DE L'ADMINISTRATION TERRITORIALE
☐ LES FICHES PRATIQUES TECHNIQUES
☐ LES FICHES PRATIQUES DE LA POLICE TERRITORIALE
☐ LES FICHES PRATIQUES FINANCIÈRES

☐ MADAME ☐ MONSIEUR

NOM : ..... PRÉNOM : .....

FONCTION : ..... TÉL. : .....

E-MAIL (OBLIGATOIRE) : .....

COLLECTIVITÉ TERRITORIALE DE RATTACHEMENT :

NOM DE LA COLLECTIVITÉ : .....

E-MAIL RESPONSABLE (OBLIGATOIRE) : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : ☐☐☐☐☐ VILLE : .....

TERRITORIAL S.A.S - Capital 7.325.000 € - Siret 404 926 958 00020 (R.C.S Paris) - Code APE 5813Z - N° TVA Intracommunautaire : FR 28 404 926 958
58 cours Becquart Castelbon - CS 40215 - 38516 Voiron Cedex - Téléphone : 04.76.65.71.36 - Fax : 04.76.05.01.63 - Internet : http://www.territorial.fr

* Vaut convention de formation simplifiée

RÉF. **SIADM14158**

	Lieu de la formation Métropole
Associations, communes et EPCI < 10 000 hab.	☐ 350 € HT
Communes et EPCI de 10 001 à 40 000 hab.	☐ 570 € HT
Communes et EPCI de 40 001 à 80 000 hab.	☐ 670 € HT
Communes et EPCI de 80 001 à 150 000 hab.	☐ 770 € HT
Communes et EPCI > 150 000 hab. et conseils généraux/régionaux + entreprises privées	☐ 790 € HT
Autres (État...)	☐ 570 € HT

Je déclare avoir pris connaissance des conditions générales de vente applicables aux formations (disponibles dans notre catalogue et sur notre site Internet **http://formation.territorial.fr**) et les accepter sans réserve.

DATE ET SIGNATURE DU STAGIAIRE

CACHET DE LA COLLECTIVITÉ

Une marque du Groupe Territorial